

## Ce que la vie m'a appris

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.  
(paru dans *Génération Plus* – septembre 2010 – n° 16)

Ce que la vie m'apprend tous les jours, à chaque instant, ce que la vie m'a appris, surtout sur le tard de ma vie, c'est qu'elle était trop courte et qu'il fallait ne pas passer à côté d'elle, ne pas la gaspiller ou maltraiter le temps de sa présence en nous. Elle m'a invité avec patience et ténacité à la vivre à pleine vie. Vivre sa vie au plein du présent sans s'enfermer ou se paralyser dans la nostalgie du passé, sans fuir dans les errances d'un avenir hypothétique. Qu'il était possible d'inscrire chaque parcelle de vie dans l'éternité d'un instant.

Une des plus belles leçons que la vie m'a fait découvrir, c'est que je pouvais non seulement la donner (*je suis le père de 5 enfants*), mais aussi la dynamiser en la nourrissant d'énergie et de messages positifs, qu'il était possible de l'agrandir autour de moi en offrant mes possibles et en respectant mes limites. Elle m'a appris que je pouvais l'embellir en lui offrant du beau, la pacifier en recherchant la présence d'êtres en paix avec eux-mêmes, la stimuler en m'entourant d'objets harmonieux et surtout la protéger en osant découvrir que derrière toute peur, il y avait un désir à entendre.

La vie m'a appris qu'elle était faite d'une succession de miracles. Je m'étonne, et j'ai envie de hurler, quand j'entends autour de moi, des gens dire que : « *La vie est difficile, qu'elle n'est pas marrante...* »

Ma fille, qui est biologiste, m'a dit un jour avec son enthousiasme inépuisable : « *Tu sais, papa, le fait que je puisse te parler et que tu puisses m'écouter, cela suppose que des milliards de connexions en toi et en moi doivent fonctionner en même temps. La vie est un miracle permanent, on devrait se mettre à genoux tous les matins pour la remercier* ».

La vie m'a appris qu'on doit la respecter; je veux dire par là qu'on ne doit pas blesser, abîmer l'une ou l'autre de ses manifestations autour de nous, l'un ou l'autre de ses visages, de sa présence en nous.

La vie m'a appris que le propre du vivant sur cette planète, c'est qu'il secrète des déchets et donc que si une relation est vivante, aussi formidable soit elle, elle produira des scories qu'il ne faudra pas laisser dans la relation, qu'il faut les évacuer, s'en libérer.

La vie m'a appris qu'elle est généreuse, bienveillante, inépuisable dans ses manifestations les plus diverses. Que dans tout événement, même le plus terrifiant, le plus catastrophique, il y avait le possible d'un germe de changement ou d'une renaissance.

La vie m'a appris qu'on pouvait aussi la magnifier au travers de rencontres magiques, comme le sont par exemple les rencontres amoureuses. C'est dans l'amour partagé en réciprocité que la vie prend toute sa saveur, donne tout son goût, prend toute son ampleur.

La vie m'a appris à être humble, quand j'ai découvert que je n'avais pas de pouvoir sur mes sentiments, ni sur ceux de l'autre, que je ne pouvais pas dicter à mon désir, pas plus qu'à celui de l'autre.

La vie m'a fait aussi le cadeau de m'offrir des périodes et des tranches de santé et de bien-être, qui m'ont permis de ne pas sombrer dans le désespoir et la déprime.

Et puis *-je le dis sans aucune réserve-* la vie m'a fait découvrir qu'il est possible d'inventer des relations plus vivantes et en santé grâce à une approche qui permet à chacun de se relier au meilleur de lui comme au meilleur de l'autre.

Ma vie ardente et fidèle m'a ainsi accompagné tout au long de ces années et ma reconnaissance à son égard est infinie.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Et si nous inventions notre vie ?"**. (Ed du Relié).